PUNTO & COMA

Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 10 • Julio 2022 • Ejemplar gratuito



BLANCA MANCHÓN

"Recuerdo estar en la villa olímpica rodeada de los mejores deportistas del mundo y viviendo el momento al máximo"



PUNTO & COMA es tu magazine en español de edición mensual con DESCARGA GRATUITA

“Cuando te das cuenta de que nada te falta, el mundo entero te pertenece”

-Lao Tzu

EDITORIAL

Es una realidad que los servicios de streaming han venido para quedarse. Estos servicios han cambiado por completo la forma en la que consumimos televisión. Aún recuerdo comprarme *Toy Story*, *El gigante de hierro*, *Harry Potter y la piedra filosofal*, *El señor de los anillos*, *El bosque animado*,… en formato VHS. Y no os mentiría si os dijera que vi más de diez veces todas estas películas. En aquel entonces, solo tenía ganas de salir del colegio para ir a casa de mis abuelos y, por supuesto, después de haber hecho los deberes, ver mis películas favoritas. Mis abuelos, podríamos decir, tenían una especie de sala de cine: era una habitación pequeñita con una ventana a la calle en la que solo había un sofá y una televisión. El ritual que seguíamos mi abuelo y yo era siempre el mismo: primero elegíamos la película que íbamos a ver para después, los dos a la vez, introducir la cinta VHS en el reproductor de vídeo, y os juro que el sonido que hacía el reproductor al “tragarse” la cinta era magia para nuestros oídos. Si hago memoria aún puedo recordar ese sonido. El tiempo que estábamos dentro de aquella habitación nos pasaba volando. La verdad es que añoro mucho aquellos momentos. Lo que ocurre es que los tiempos que corren nos obligan a modernizarnos sí o sí. Ahora ya no hay cintas VHS ni discos DVD, de hecho hay gente que no sabe ni qué son las VHS. Ahora, con el simple hecho de encender tu televisor, tienes acceso ilimitado a un vasto catálogo de películas, series y documentales. No estoy criticando los servicios de streaming, solo estoy diciendo que es una forma diferente de consumir televisión. Lo que sí quiero dejar claro es que, para mí, aquellos tiempos pasados eran especiales: ahorrabas dinero solo con el objetivo de ir a la tienda a comprarte la cinta VHS que acababa de salir de tu película favorita. Los servicios de streaming tendrán la ventaja de la inmediatez, pero no podrán presumir, en absoluto, de lo que significaba abrir la caja, sacar la cinta VHS e introducirla en tu reproductor de vídeo.

Víctor Almazán

Director

STAFF

EDITA :
Algodón de azúcar Marketing & Publicidad

DIRECTOR:
Víctor Almazán Torán

COLABORACIÓN REDACCIÓN:
Marina F. Limo, Patricia Flor, Lina Granell
Paula Puig, Mita Pola, Neus Bartoll
Mar Teruel, Noemí Garrido
Marta Cañadas, Alex Garrido, Carmen Ruiz
Laura Yerpes, Jesús Arrúe, Sheila Moreno
Roger Domènech, Miguel Batalla
Sara Sanabria, @whitelavin, @luanimal
@mi_enfoque, @silvia._.yordanova
Diego M. Palomares, Rebeca Barberán
Esther Pallardó, Ana Torán, Manuel de Haro

COLABORACIÓN DISEÑO GRÁFICO:
Saturnino Almazán

FOTOGRAFÍAS:
Cedidas por los entrevistados y los colaboradores

CONTACTO PUBLICIDAD:
algodondeazucarpublicidad@gmail.com
633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021

PUBLICACIÓN MENSUAL
EJEMPLAR GRATUITO

SUMARIO

JULIO 2022 PUNTO & COMA



Windsurfer profesional, a los diez años participó en su primera competición y a los diecisiete formó parte de los JJOO de Atenas 2004, siendo la regatista más joven de entre todos los participantes. Diecisiete años después, Blanca regresó a unos juegos olímpicos, concretamente a los JJOO de Tokyo 2020, siendo la representante española en la clase RS:X de vela femenina. Ahora, mientras se recupera de una lesión del pie, se prepara para afrontar la nueva modalidad olímpica del windsurf.

Blanca Manchón

"Volver a unos juegos diecisiete años después, siendo madre y después de una pandemia mundial, ha sido algo muy emotivo y enriquecedor"

Por Víctor Almazán
Director de *Punto & Coma*


TOKYO 2020
ESP
B1
zhik

¿Quién es Blanca Manchón?

Una mujer sencilla, familiar, amante del deporte y a la que le encantan los retos.

¿Cuándo descubriste tu pasión por el Windsurf?

Pues no recuerdo cuando, pero desde que tengo recuerdos de la infancia ya los recuerdo subida a la tabla.

¿Te recuerdas sin una tabla en los pies?

Por fotos, pero en mi cabeza no.

¿Qué recuerdos tienes de tus inicios?

El ambiente con muchos niños en el equipo, navegando juntos y viajando a países todos juntos para competir. Todo era una aventura.

Tu punto de partida como deportista fue a los diez años, cuando participaste en el Campeonato de España…

Fue como un juego para mí, era muy peleona y me creía que podía con todo, no tenía miedo a nada, era un poco kamikaze y quería competir con los mayores.



Con diecisiete años, fuiste la regatista más joven de todas las modalidades en participar en los JJOO de Atenas 2004. ¿Qué recuerdas de esta experiencia?

Fue como estar dentro de un videojuego, recuerdo estar en la villa olímpica rodeada de los mejores deportistas del mundo y viviendo el momento al máximo. Y encima conseguí un diploma, así que fue una de las vivencias más bonitas de mi vida.

Al margen de la competición, ¿qué destacarías de tu paso por Atenas?

La experiencia y el saber que quería dedicarme al deporte profesional.

Has sido la representante española en la clase RS:X de vela femenina en los JJOO de Tokio 2020. ¿Cómo ha sido la sensación de vivir la experiencia?

Volver a unos juegos diecisiete años después, siendo madre y después de una pandemia mundial, ha sido algo muy emotivo y enriquecedor,


NEILPRYDE
ESP-1
Blanca Manchón
zhik
B1


ESP
TOKYO 2020
MANCHON
NEILPRYDE


TOKYO 2020

pero no he podido disfrutarlo al 100% porque fui lesionada.

En 2010 fuiste nombrada Regatista Mundial del Año…

Es como el balón de oro en la vela. Es un premio muy difícil de conseguir y fue muy emotivo poder tenerlo ese año.

Recientemente, te has proclamado campeona de Europa 2021 de Raceboard…

Me gusta competir y la clase Raceboard es una modalidad de windsurf muy divertida, en la que competimos mujeres y hombres juntos. Eso me motiva mucho y, además, me sirve de entrenamiento para el tema olímpico.

¿Cuál es el motor que mueve a Blanca Manchón?

Mi familia y mi deporte. Los retos me encantan y me mantienen motivada en todos los aspectos.

¿Tienes alguna anécdota que haya marcado tu carrera?

Cuando quedé campeona del mundo absoluta, mi entrenador se equivocó con los puntos y no supo que había ganado hasta que vinieron a entrevistarme y me felicitó. Fue uno de los momentos más emocionantes de mi carrera.

¿Qué palabra te describe?

Resiliencia.

¿Tu punto fuerte como deportista?

La regularidad y la fuerza.

¿Cómo te entrenas?

Entreno dos horas de físico en el gimnasio, trabajando la fuerza, y dos horas en el mar, trabajando la técnica y la resistencia. También entreno mucho la parte mental y la gestión de mis emociones.

¿Cómo te preparas antes de una regata? ¿Tienes algún ritual?

Normalmente hacemos ensayos de regatas con alta intensidad, nos solemos ir antes a conocer el sitio en el que vamos a competir para coger confianza y saber leer mejor el viento. Me gusta llevar siempre puesto algo rosa.

¿Cuál es la mejor parte de competir?

La adrenalina.

¿Qué sientes al navegar por el mar?

Libertad y poder.

¿Cuál ha sido la regata más difícil en la que has participado?

En Holanda. Hacía tanto frío que navegábamos llorando y se nos escapaba la botavara de las manos. Fue una semana de competición horrible.

¿Recomendarías este deporte?

Sin duda. Te aporta mucha libertad y una sensación de estar en plena naturaleza.

¿Tienes algún ídolo o personaje que te inspira?

Me encanta la forma que tiene Rafa Nadal de afrontar el deporte y compaginarlo con su vida. Suelo leer historias de superación de deportis-

tas que me inspiran muchísimo.

Si no fueras una windsurfer profesional, ¿a qué profesión te gustaría dedicarte?
Criminóloga o fotógrafa de moda.

¿Qué le dirías a un niño/a que quiere ser como tú?
Que disfrute muchísimo del camino y que lo haga si realmente le hace feliz.

¿Cuáles son tus objetivos para los próximos años?
Llevo probando unos meses la nueva modalidad olímpica del windsurf, ya que la mía dejó de ser olímpica en Tokio. Ahora se llama IQFOIL y es totalmente diferente, ya que se necesita mucho más peso, casi 10 kg más, y la mecánica también es muy diferente. Ahora mismo, me encuentro rehabilitándome de una lesión del pie que me está dando mucho la lata. Mi prioridad es recuperarme al 100% para poder entrenar a tope.

Un lema… Consigue las cosas que amas siendo siempre tu misma. **Una película…** *Cadena Perpetua*. **Una serie…** *Anatomía de Grey*. **Una canción…** *Crazy in love*, de Beyoncé. **Un libro…** *El diario de Noah*. **Un equipo de fútbol…** Mi Betis. **Un lugar donde desconectar…** Maldivas. **Una comida…** Puchero y huevos con jamón. **¿Gatos o perros?** Ambos. **Una ciudad…** Sevilla.





INFLAMACIÓN ABDOMINAL



Por Marina F. Limo
Dietista. Coach Nutricional.
Máster en Nutrición Deportiva.
Directora del centro "LimoDiet".
Autora de "Mi dieta antiinflamatoria".
@limodiet
@midietaantiinflamatoria
@limodietcs
www.limodiet.es



Quizás no sepas que ciertos hábitos pueden estar provocándote inflamación en el abdomen y no estar dándote cuenta, que es algo casual. Antes que nada hay que descartar que esta inflamación o distensión esté relacionada con patologías, alergias, causas bacterianas y/o intolerancias alimentarias. Una vez descartado lo anterior, existen "varias cosas" que también nos predisponen a padecer inflamación o una ligera distensión abdominal durante el día. ATENTO a la siguiente lista, ya que es posible que te haga cambiar alguna de tus rutinas:

- Polialcoholes. Estos compuestos químicos edulcorantes, también llamados "azúcares alcohólicos", nos inflaman. Se usan en procesados bajos en azúcares y los encontrarás bajo el nombre de Manitol, Xilitol, Sorbitol, Lactitol y Malitol.
- Lactosa. Aunque no tengamos ninguna intolerancia ni alergia y tengamos una buena digestión; el exceso consumo de lácteos puede provocarnos inflamación abdominal y del resto de nuestro organismo.
- Mascar chicle. La masticación de estas gomas provocan inflamación. Y si, además, lo unes a un chicle "sin azúcares" con Xilitol (como la gran mayoría) tendrás la hinchazón asegurada.
- Beber con pajita. Debido a la entrada de aire.
- Tomar bebidas con gas o hacerlo en exceso (un agua con gas puede ser digestiva, pero un exceso de bebidas con gas y polialcoholes puedes provocarnos inflamación crónica).
- Pasar muchas horas en ayuno.
- No masticar bien o comer demasiado rápido. Recuerda: la digestión empieza en la boca facilitándole el trabajo a nuestro aparato digestivo.
- El exceso de fibra; igual que una falta de fibra en la dieta.
- Sodio. La sal provoca retención de líquidos.
- Comer demasiada cantidad de una sentada, esta es obvia, pero si la unes con no masticar bien y con alguna de las demás, seguro que pasarás el resto del día inflamado.

Si crees que haces alguna de ellas, ahora que sabes qué puede estar causando esta inflamación puedes poner remedio y trabajar en ello cambiando algún pequeño hábito de tu vida. ■

Salud y BienEstar

PLANES EN FAMILIA PARA ESTE VERANO

Por Patricia Flor. Psicóloga y Mediadora Familiar. Docente e Investigadora de la Universidad Internacional de Valencia

@patricia.flor_psicologia *Patricia Flor - Psicología y Mediación* *www.patriciaflor.com*



Como fiel defensora del **tiempo de calidad**, de la importancia de los pequeños detalles y del poder de la creación de momentos, definitivamente pienso que aprovechar el tiempo y las vacaciones de verano para hacer cosas diferentes es vital para mejorar las relaciones en familia. Hay estudios que demuestran que las familias que dedican tiempo de calidad a los hijos e hijas, generan mayor grado de confianza, buen nivel de autoestima y seguridad, mejores capacidades de interacción social, fortalecimiento de los vínculos afectivos, asimilación de valores y principios para su buen desarrollo integral.

La importancia del compartir tiempo no implica, necesariamente, planes super elaborados. Tal vez todo lo contrario: disfrutar de lo sencillo en familia para lograr diferenciar entre la etapa escolar y las vacaciones estivales. Me chifla la idea del tarro del aburrimiento, que lo suelo usar para fomentar el vínculo y mejorar las relaciones en familia. Es un recurso que puede continuar usándose en las vacaciones de verano para compartir en familia algo que os guste a todos. Otros planes pueden incluir:

1. Ir al cine de verano con palomitas caseras (¡de distintos sabores, por ejemplo!)
2. ¿Un museo interesante? ¡Por supuesto!
3. Montaña y naturaleza. ¡Para mí, TOP! La de cosas que se pueden descubrir ahí…
4. Noche de acampada… ¿en la terraza?
5. ¿O mejor una barbacoa?
6. Sacar los juegos de mesa o tradicionales.
7. Recordar momentos a través de fotos viejas.
8. Preparar un día de pícnic…
9. … ¡o una noche temática con disfraces incluidos!
10. Una competición gastronómica pueda estar genial también.

Y, por supuesto, no puede faltar el preparar un viaje en familia: cualquier cosa que implique salir de casa unos días. ¡Acampar siempre me parece un plan genial! ■

Salud
y
BienEstar

¿QUÉ BEBER EN UNA TERRAZA EN VERANO?

Por Lina Granell. Farmacéutica. Dietista. Nutricionista  *Lina Granell Vidal. Dietética y Nutrición* *linagranellnutricion.com*

Ha llegado el verano y con él las terrazas y los refrescos. Los refrescos son, en general, agua con colorante y que, además, contienen una **gran cantidad de azúcar para que nos gusten** y nos enganchen y, en algunos casos, también tienen gas, algo que los hace más apetecibles. Por todas estas características, la OMS no recomienda el consumo de refrescos. Si queremos tomar un refresco de té, debemos tener en cuenta que éstos tienen aproximadamente 7,7 gramos de azúcar por cada 100 g de producto, lo que se traduce en que en cada lata de 330 ml encontramos 25 gramos de azúcar blanco refinado. Cuando este refresco, además de llevar azúcar también incorpora alcohol, la bebida resultará aún más perjudicial para la salud y más si la tomamos de manera recurrente. Por lo que **la primera recomendación es tomar bebidas sin alcohol y sin azúcares añadidos**.

Entonces, ¿qué podemos tomar cuando estamos de tardeo? La primera opción y si lo que tienes es sed, **la bebida que más te saciará es el agua**. Es importante que siempre llevemos con nosotros una botella de agua encima. Si queremos dar sabores diferentes al agua, podemos hacer refrescos caseros, mezclando el agua con alguna fruta como el limón o fresas, o incluso con hierbas aromáticas o algunas verduras como el pepino o el apio, de esta forma su sabor será muy diferente.

Si nos apetece una bebida fría, tenemos como opciones el té o una infusión con hielo, y el cortado o café con leche, que podemos encontrar en cualquier cafetería.

Si somos más de tomar una cerveza, siempre será mucho mejor optar por una cerveza sin alcohol. ¡Tu salud te lo va a agradecer!

Y no nos podemos olvidar de la bebida de chufa natural sin azúcares ni edulcorantes añadidos. Podemos prepararla nosotros en casa o comprarla en las horchaterías, donde las preparan de forma artesanal. ■

LOS DIFERENTES TIPOS DE HAMBRE

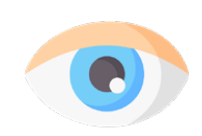
Por Neus Bartoll. Dietista. Nutricionista





El hambre es una sensación que nos dice que necesitamos comer. Ahora bien, ¿para qué comemos? ¿De qué tenemos hambre realmente? En este artículo te quiero compartir los diferentes tipos de hambre que existen con ejemplos cotidianos del día a día.

Hambres sensoriales. Cuando comemos por el simple hecho de experimentar placer.



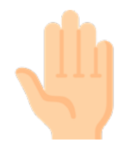
1. Hambre visual. María ha salido a comer con sus amigas a un restaurante. Está llena hasta reventar, ¡no le cabe ni el postre! Sin embargo, cuando ve la tarta de queso de su amiga Laura, no puede resistirse… Su amiga, que ve como se le van los ojos, le pregunta si quiere un trocito. María no se lo piensa dos veces y coge un trocito, y otro trocito, y otro... sin darse cuenta que casi se acaba el postre de su amiga. ¡Menos mal que estaba llena!



2. Hambre gustativa. Laura está en su casa pensando qué hacer para comer. Son ya las 13:30 h. y nota que tiene algo de hambre. Le apetece algo salado. Abre la nevera y saca 4 verduras para hacer unas lentejas, pero le falta algo… algo salado. Su boca se hace agua cuando ve el último trozo de fuet.



3. Hambre auditiva. Antonio acaba de llegar a casa del trabajo. En el salón está su hijo Andrés comiendo un paquete de patatas chips. Al oír el crack-crack de las papas, Antonio no puede evitar ir al salón y coger un puñadito de esas papas.



4. Hambre táctil. Juanjo está paseando por las calles de su ciudad. Hace mucho calor, 40 grados a la sombra. Necesita algo fresco o le va a dar algo. Entra a un bar y se pide un refresco, le encanta notar el cosquilleo de las burbujitas en la boca.



5. Hambre olfativa. Sara acaba de dejar a sus hijas en el instituto. Cuando pasa por delante de la panadería no puede evitar disfrutar del olor a pan recién hecho. Sin saber cómo, entra en la panadería y acaba comprándose unos croissants recién hechos. ¡Qué buenos estarán!

Hambres fisiológicas. Cuando comemos para tener suficiente energía y nutrientes.



1. Hambre celular. Miguel viene del gimnasio. Hoy se ha dado una buena paliza y ha sudado mucho. Cuando llega a casa, va directo a la nevera. No hay nada mejor en verano que una sandía bien fresquita.



2. Hambre de estómago. Hoy Andrea no ha desayunado. Son solo las 10 h. y Andrea nota que no se concentra, está enfadada y su estómago empieza a rugir. Normalmente, para almorzar, solo se hace un café, pero hoy se ha pedido un bocadillo de tortilla de patata. Ahora sí, ¡ya puede empezar el día!



Hambre de corazón o emocional. Cuando comemos para sentirnos bien. Paulita hoy está triste. Todas sus amigas están invitadas al cumpleaños de Alberto menos ella y no acaba de entender porque. Esa situación le agobia y no sabe qué hacer. Entra en la cocina y ve que su madre a comprado croissants de chocolate. Paulita disfruta comiéndose esos croissants. Estaban súper buenos, pero aún sigue estando agobiada por lo de Alberto.



Hambre mental. Esta hambre está formada por normas y creencias. Pilar está en casa mirando la tele y le apetece fruta. Mira los plátanos que tiene en el frutero. Le apetecen un montón, pero sabe que no puede comerlos porque engordan mucho, así que decide comer un yogur griego de mango. Qué pena que Pilar no sepa que ese yogur tiene más calorías que el plátano.



Salud y BienEstar

DE PUNTILLAS

Texto por Paula Puig. Psicóloga de familia, experta en resiliencia y duelo. Escritora @paupuig31
Ilustración de Mita Pola. Ilustradora, diseñadora y mamá perruna con un lápiz por bandera @mitapola www.mitapola.com

De puntillas se amplifican las expectativas y se silencia la realidad. Que nuestro amor propio deje de ser ajeno.

Fui algo presuntuosa en la edición anterior por haber abierto tal melón. Hablar en junio de la autoestima es como estar en el centro comercial en plenas rebajas con la cuenta en números rojos. Algo aparentemente trivial – comprar aún más cosas, a precio de ganga, pareciendo igual de asequible para todos y siendo de vital importancia para ninguno de nosotros –, se convierte en un foco ansioso de los que te dejan sin respiración – no tener un colchón económico que cubra tus espaldas y no poder cubrir las necesidades creadas por los influencers y acogidas gustosamente por sus fieles seguidores, que están en todas partes y chequean tu feed y tu apariencia.

Es cierto que hablamos de autoestima en un sentido más introspectivo, resumiéndolo en: hay que quererse bien, para no comportarse mal.

Pero debemos ser conscientes de lo si-

guiente. Uno, la percepción que tenemos sobre nosotros mismos, y que influye en nuestro amor propio, depende – en menor o mayor medida, y ésto es de vital importancia trabajarlo – de lo que los demás opinen sobre nosotros. Y dos, lo que los demás piensan de nosotros depende de las normas sociales establecidas en ese momento histórico y cultural, con fecha y ubicación necesariamente incluidas.

Y a partir de ahí, ya podemos empezar a hacernos una idea de porqué soy un tanto presuntuosa, también, al ahora querer hablar de la autoestima desde su perspectiva más tangible: nuestra apariencia física.

Porque está muy bien eso de predicar lo de querernos tal y como somos, pero en estos inicios de julio con la mosca detrás de la oreja y delante de cada bocado que ingerimos llamada "operación bikini" (que no bañador, sino bikini, para mujeres) se vuelve un poco más complicado. Seamos honestas. Lo que está bien para este sistema hetero-normativo y patriarcal (esto tiene más de historia que de política) que hay a julio de 2022 en España, por mucho que los anuncios empiecen a incluir modelos de todos los tipos que intentan mitigar la "gordofobía" preestablecida y avisos de advertencia para reusar y reciclar todo lo que podamos por la emergencia climática global que hemos provocado, sigue estando metido en un molde 90-60-90, depilado y con una feminidad masculino-dependiente que se fotografía y se edita con el último iPhone que hay en el mercado, en el que es muy difícil encajar y que deja a un gran porcentaje de nosotras fuera de él.

Sin embargo, hay algo que todas nosotras compartimos: el grandísimo malestar y el sentimiento de no-pertenencia que nos genera el hecho de que parece que para ser mujer hay que ser esa mujer. A las que no cumplen tal diseño por no hacerlo y a las que casi lo hacen, porque han de ponerse de puntillas para cumplirlo por completo.

El melón es grande, pero la solución es (a priori) pequeña: vales por ser mujer y formar parte de esta vida. Sin estereotipos y sin expectativas. Elige tu feminidad a tu manera, por ti y por todas tus compañeras. ■



Nos vamos de ruta

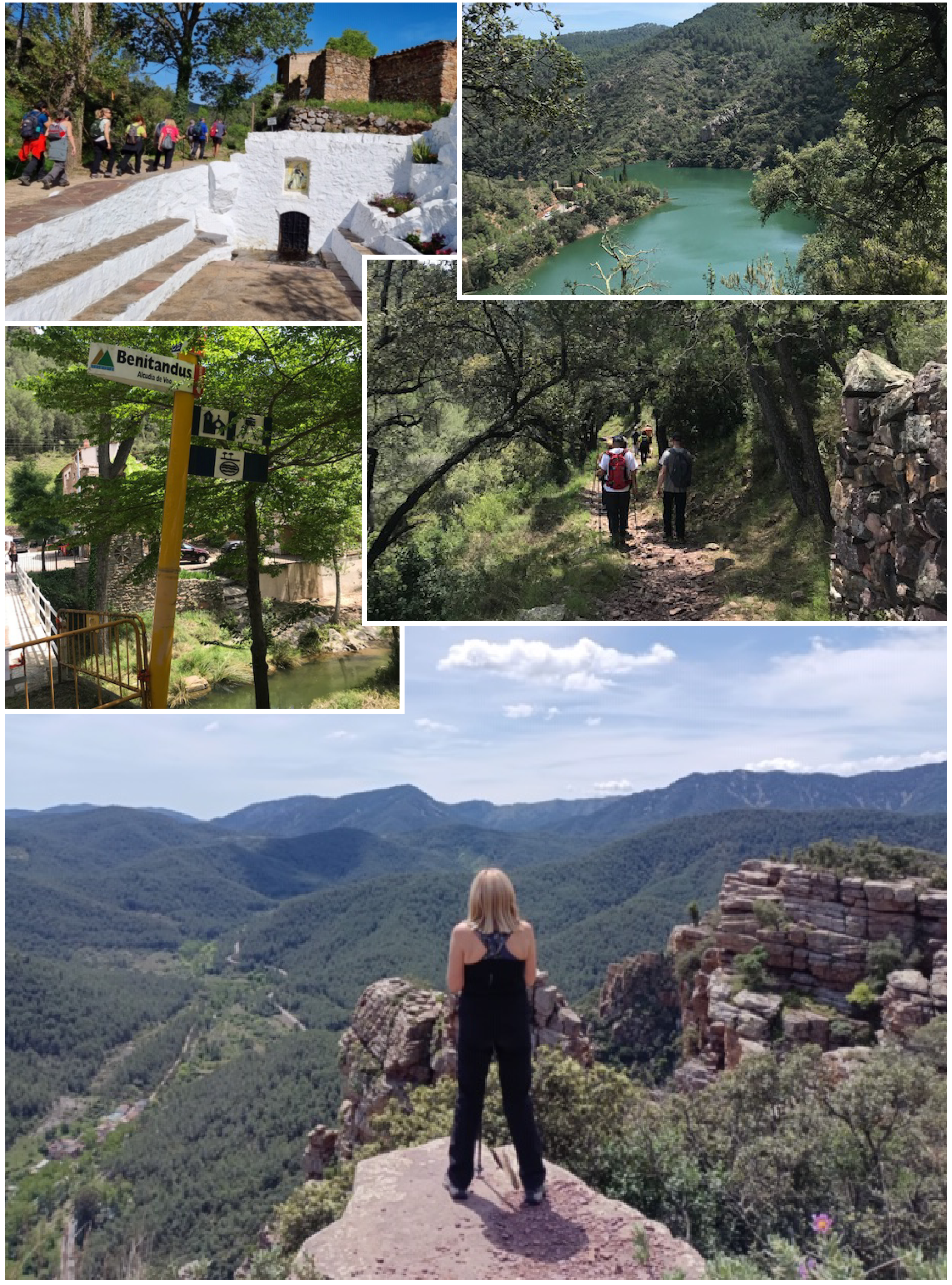
ALCUDIA DE VEO, ÓRGANOS DE BENITANDÚS, TRINCHERAS Y FONT DE LA PISTOLA

Por Mar Teruel. Senderista

La Alcudia de Veo es una pequeña población situada en la comarca de la Plana Baixa, en el corazón de la Sierra de Espadán. Se puede llegar por la autovía del Mudéjar (A-23) dirección Segorbe, o por la A-7 salida de Artana.

Llegando a La Alcudia de Veo, accedemos a la población cruzando un pequeño puente y aparcamos junto al polideportivo. Cruzamos hacia la zona recreativa y la Font de Sant Pere.

Pasando la fuente, el sendero empieza a ascender progresivamente, pero sin una pendiente elevada (la senda del barranco), por lo que se hace una subida que apenas notamos, todo ello en medio de un camino de piedras que es el barranco. Dejaremos el mismo en una señal a la izquierda, GR 36, para subir a un collado. Aquí, la pendiente


Benitandus
Alcudia de Veo

es un poco más elevada, pero nos acompaña todo el tiempo un bosque de alcornoques y se hace muy agradable y en el que apenas penetra el Sol, por lo que el sendero se hace en un entorno fresco y en sombra.

Cuando ya hemos alcanzado el collado, nos desplazamos a la derecha, caminaremos por los Picos más relevantes de la zona, el pic Cassalet y la Peñas de Gil, con un desnivel de más de 700 metros, y volvemos a coger la vía GR 36.

Avanzando un poco más, encontraremos una antiguas y bien conservadas trincheras de la Guerra Cívil española, con unas vistas impresionantes, que nos dan una idea del amplio campo de visión y su construcción estratégica. Podemos contemplar por un lado el valle y el castillo de Sueras, y por el otro Onda y el mar.

Desde aquí, continuaremos hasta enlazar con el sendero PR-V 140 (Aín, Sueras y Benitandús), subiendo, suavemente, hasta alcanzar el Pico de los Órganos, que se alza a unos 728 metros sobre el nivel del mar. Seguimos la senda que hay con la inscripción PR-V 140 hasta llegar a lo más alto de los denominados órganos.

Los Órganos de Benitandús son unas formaciones rocosas verticales. Su aspecto, en forma de tubo, se asemeja a los grandes órganos que encontramos en muchas de nuestras iglesias, de ahí su nombre. Su gran altura se alza sobre el embalse de Onda y el valle que lo rodea, formado desde el río Veo. Una parada en este alto es aconsejable para contemplar las vistas, que son espectaculares y que nos permiten ver el embalse, la población de Onda y la línea del Mar Mediterráneo.

Comenzamos el descenso hacía Benitandús bordeando el embalse de la población. La bajada es suave y fresca y la vegetación en primavera hace que podamos disfrutar de los verdes más bonitos que ofrece la naturaleza, y más, después de las abundantes lluvias que hemos tenido este año.

Al llegar al pueblo, encontraremos la fuente, cruzaremos la carretera y, a pocos metros, se ubica la senda por el río que nos llevará hasta La Alcudia De Veo. Recorreremos la canalización río arriba, hacia el norte, para regresar al punto de salida.

Para comer, podemos optar por un pícnic, donde dejamos el coche, en la zona de mesas y junto a la fuente de San pedro, o elegir unos pocos bares que hay. Nosotros estuvimos en el restaurante Pico Espadán, donde ofrecen menús a mediodía, pero hay otros lugares dentro del pueblo en los que se puede almorzar y comer muy bien. Se recomienda hacer reserva, ya que es una zona muy transitada por ciclistas y senderistas. ■

Pódium Rallye Cerámica

Cristian García-Carmelo Barbastro

Oriol y José durante el Rallye Reino de León

© Javier Jiménez Photography

Víctor Senra y Jandrin López en el Rallye Ciudad de Narón

Girando a Ras

XXXII RALLYE CERÁMICA, RALLYE DE BARBASTRO, RALLYE REINO DE LEÓN Y 34 RALLYE CIUDAD DE NARÓN

Por Noemí Garrido. Copiloto de Rally  *@noegalo2* *Noemi Garrido Lopez*  *ewrc-results*

XXXII RALLYE CERÁMICA: VICTORIA DE CARNICER-BUADES EN SU REGRESO A LOS RALLYS DE ASFALTO

Hubo que esperar al último tramo, El Pantano, para definir al ganador del Rallye Cerámica, que este pasado mes vivía su 32ª edición. Finalmente, y tras una pugna intensa a lo largo de toda la prueba castellonense entre el alcorino Santi Carnicer y el catalán José Luis García, era el pluricampeón regional valenciano de rallyes el que conseguía la victoria, copilotado por el castellonense Víctor Buades, compitiendo ambos con un Skoda Fabia Evo. El de Tipo Racing Team by VSport, con Javier Lozano como navegante, cedía el triunfo por cinco segundos.

El podio lo completaban Toni Ariete y Noemí Garrido (Ford Fiesta R5 MKII),

dando un paso adelante en sus aspiraciones al autonómico de rallyes en el que su gran rival, Javier Polidura con Ricardo Ranero a las notas, solo pudo ser 5º tras Carlos Moreno y Diego Fuentes (C3 Rally2). Acabaron 24 coches y abandonaron 12.

El Campeonato Regional de Rallyes de la Comunidad Valenciana se toma un período de asueto y, tras la canícula veraniega, regresará a las hostilidades los días 23 y 24 de septiembre, con motivo de la octava edición del Rally de Xixona.

CRISTIAN GARCÍA Y CARMELO MOLINÉ TRIUNFAN EN EL RALLYE DE BARBASTRO

Barbastro se sigue afianzando como plaza fuerte del automovilismo aragonés con pruebas como la quinta edición de un rally, celebrado el 10-11 de junio, que cada año crece y que ya se ha consolidado como un referente a nivel autonómico y nacional. El Rally Barbastro ha vuelto a brindar grandes dosis de espectáculo en los ocho tramos cronometrados que han completado los más de 60 pilotos y copilotos inscritos este año. Cristian García y Carmelo Moliné se han llevado una gran victoria en la categoría de Velocidad, mientras que las parejas López Anós–Júdez Crespo y López Sobrado– García Robledillo han hecho lo propio en Regularidad Sport y Regularidad.

ORIOL GÓMEZ Y JOSÉ MURADO REMONTAN PARA LLEVARSE UN EMOCIONANTE RALLYE REINO DE LEÓN

Oriol Gómez y José Murado han logrado la victoria en el Rally Reino de León 2022, cuarta prueba de la Copa de España de Rallyes de Tierra. Un total de 48 equipos formalizaron su inscripción para la prueba leonesa. Las grandes actuaciones en los tramos C y D del Polo GTI, pilotado por Gómez, lograron dar la vuelta y dejar sin triunfo al Skoda Fabia de Félix Macías y Alejandro Portela, que había arrancado con fuerza. El público disfrutó de un pilotaje de nivel y de unos tramos muy técnicos, donde destacó la leonesa Alba Sánchez, copiloto de la paraguaya Andrea Fajardo.

TRIUNFO CON PLENO DE SCRATCH EN EL 34 RALLYE CIUDAD DE NARÓN

Víctor Senra, copilotado por Jandrin López, gana el Rallye Ciudad de Narón, segunda prueba puntuable para la Copa de España de rallyes de asfalto (CERA-RECALVI). Desde el primer tramo cronometrado dejaban claro a sus adversarios que iban a por todas, llegando a marcar el mejor tiempo en todos los tramos cronometrados. La segunda posición fue a parar a manos de Jorge Pérez, posición que estuvo peleada por cuatro pilotos. ■



Sala de lectura



Sala de lectura

UN ACORDE MENOR

Por Marta Cañadas. Miembro del *Club Cosas & Musas*

Becca realiza finos cortes sobre su piel con ayuda de una cuchilla. En el momento en que el acero penetra en su cuerpo se produce una sensación de alivio. Solo así, Becca, puede superar su día a día infernal hasta que, un día, llega a ser un intento de suicidio. Es entonces cuando su madre decide internarla en el Centro de Salud Mental Delva, en Londres. A partir de aquí, esta chica de 17 años iniciará el más intenso viaje de su vida.

Por supuesto que se niega en rotundo a estar allí. Por supuesto que odia a su madre profundamente por hacerle esto. Por supuesto que es una odisea para ella tener que participar en las terapias obligatorias. Pero, por supuesto, algo, muy en el fondo, empieza a cambiar cuando descubre que hay personas con muchos problemas como ella.

Conocerá a las que van a ser sus amigas y amigos: Anna, Elizabeth, Gus y

Alec. Vivirá experiencias inolvidables con ellos. Les ayudará a superar sus propias fobias y trastornos. Descubrirá que hay personas que se ven horribles y gordas haciendo que sean incapaces de ingerir nada en todo el día. También que hay otras que entran en shock con el simple hecho de asomarse a una puerta que da a la calle o con la idea de que todo lo que le rodea puede contaminarle y enfermar. O, simplemente, que viven en una montaña rusa llamada bipolaridad. El factor común de todas ellas es la capacidad que tiene la mente para trastornarnos, pero también que hay profesionales que saben cómo tratarlo. La suerte de Becca es su familia, su madre, que decidió, aún en contra de su voluntad, que debía tomar una alternativa radical pero efectiva.

Además, como toda buena historia, en esta novela se van descubriendo tramas de amistad, de miedo, de injusticia, de reflexión y, como no, de amor. Becca se enamora de Alec, un chico de ojos azules que consigue hacerle soñar con otra vida. Una vida más “normal”. Pero para ello deben superar sus miedos e inseguridades y conseguir demostrar que pueden sobrevivir fuera de las cuatro paredes del psiquiátrico. Con mucho esfuerzo lo lograrán, aunque a Alec, probablemente, le cueste más tiempo.

No todas las personas con problemas mentales transitorios o crónicos consiguen optar a estas soluciones. No en todos los países hay opciones. Visibilizar la importancia de la salud mental y, sobre todo, desde edades tempranas, es fundamental. El libro de Carolina Casado contribuye, y mucho, a esta causa. Es un libro fresco, sencillo, enfocado a adolescentes, pero con un texto factible para cualquier público y necesario para la sociedad. A mí, personalmente, me pareció muy interesante, además de que me puso en alerta como madre. Según las estadísticas, en el grupo de población de los 11 ó 12 años hasta los 30, la muerte voluntaria es ya la segunda causa de fallecimiento a nivel mundial. Esto es muy grave.

Carolina Casado es una joven escritora, quien, además, es psicóloga. Profesión que, obviamente, le ayuda a narrar sus historias, a las que, como ella misma dice, le gusta dotar de finales realistas pero no tristes. Ha escrito otros libros, como *La venganza del piromante* (en fase de reescritura), *Ayer, nosotros, hoy* y *Antología de colores*. ■



TOKYO REVENGERS

Por Alex Garrido *@mangagura*

¡Hola a todos y a todas una vez más! Ya es el sexto artículo que escribo para vosotr@s en la revista. Lo primero de todo es agradeceros que sigáis ahí leyendo toda la chapa que os meto y también la enhorabuena al magazine por su décimo número.

Este mes, os traigo otro manga bastante novedoso y, sobre todo, de los más esperados por la gente en estos últimos años, ya que ha causado un *hype* increíble y su forma de anime fue un éxito total. Es lo que tiene que aparezca un grupo de gamberros que forman una banda en Tokyo con la intención de crear la era de los delincuentes. Y sí, os hablo del manga de Tokyo Revengers y la Tokyo Manji.

• **TOKYO REVENGERS** es una serie de manga escrita e ilustrada por Ken Wakui y publicada en el semanario *Shūkan Shōnen Magazine*, de Kōdansha, desde marzo de 2017. Una adaptación a película de acción en vivo fue lanzada en Japón en julio de 2021. En

septiembre de 2021, el manga tenía más de 40 millones de copias en circulación. El manga ganó el 44° premio Kōdansha Manga Shō para la categoría shōnen en 2020. Una adaptación al anime, producida por Liden Films, fue estrenada el 10 de abril de 2021.

• **Como dato un poco más personal** sobre este manga, tengo que decir que yo vi su anime por "moda", pero en ningún momento me enganchó y, a pesar de tener una animación muy buena, para mí era un poco lento. Recientemente, he leído su manga hasta donde llega en español, a lo que tengo que decir que es totalmente diferente, ya que puedes darle la velocidad que tú quieras a la lectura y la historia ha cogido un ritmo y una evolución que ha conseguido engancharme como el manga no lo hizo. Así que, tendremos que esperar la segunda parte de su anime. De verdad os digo, que se vienen cositas muy interesantes y se empiezan a descubrir algunos secretos que van aclarando cosas que, al principio, no entendía y ni mucho menos esperaba.

• **Sinopsis.** Hanagaki Takemichi, un hombre de 26 años frustrado y decepcionado porque su vida no fue lo que él quería, ve en las noticias que una chica y su hermano menor han muerto a causa de un ataque de la pandilla criminal Tokyo Manji (ToMan), la misma pandilla que, durante su adolescencia, lo torturó y por la que, además, al finalizar la secundaria, tuvo que cambiarse de ciudad. Takemichi descubre que los que han muerto en el accidente son su gran amor de la adolescencia, Tachibana Hinata, y su hermano Naoto. Ésto crea un gran conflicto emocional en Takemichi, lo que hace que se cuestione su vida. Mientras iba dándole vueltas al tema, cae, sin querer, a las vías del tren y cuando está a punto de morir, algo hace que viaje al pasado, sin saber si es un sueño, si está muerto o qué está pasando. Takemichi descubre que ha viajado al pasado justo cuando todo comenzó a ir mal. Ahí se encuentra con Naoto y se da cuenta de que está, exactamente, 12 años en el pasado, pero cuando éste, por casualidad, le estrecha la mano, Takemichi vuelve al futuro y descubre que Naoto le creyó cuando él le contó todo lo que le pasó en su viaje al pasado e hizo lo necesario para sobrevivir, convirtiéndose en un detective y con la fuerte convicción de que Takemichi es un viajero del tiempo. De esta manera, los dos se unirán para hacer lo que sea necesario para salvar a Hinata en el presente y evitar que ToMan la asesine.

¿Conseguirá Takemichi salvar a su amor de la adolescencia? ¿Puede que su frustrada vida se deba a las cosas que pasó con esta banda? ¿Y por qué es capaz de viajar al pasado, exactamente 12 años, desde el día en el que se encuentra?

TAKEMICHI HANAGAKI



花垣武道

Takemichi Hanagaki

Un trabajador a tiempo parcial que ha tocado fondo en su vida. Un día, se entera de que su novia, Hinata Tachibana, ha sido asesinada. De repente, viaja en el tiempo 12 años atrás.

HINATA TACHIBANA

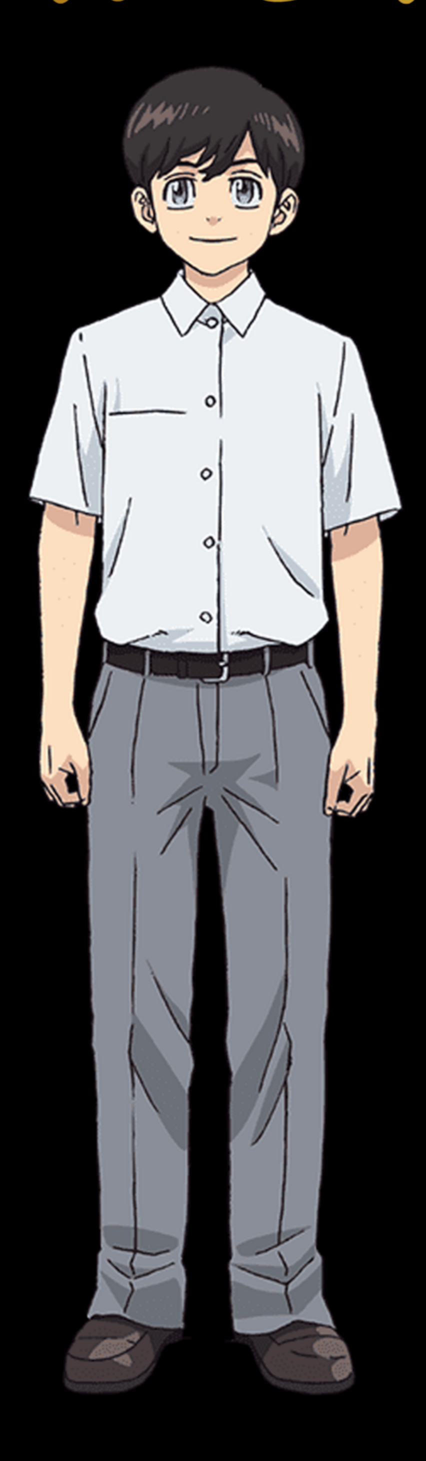




Hinata Tachibana

Una chica amable, alegre y con un fuerte sentido de la justicia. Es la novia de Takemichi Hanagaki y la razón principal por la que él desea cambiar el pasado.

NAOTO TACHIBANA



橘直人

Naoto Tachibana

Es el hermano menor de Hinata. Actualmente es policía. Con el consejo de Takemichi, que ha viajado en el tiempo, sobrevive y se convierte en colaborador para salvar a su hermana Hinata.



LOS GOONIES

Por Carmen Ruiz. Licenciada en Derecho y Arte Dramático

"El rufián que intentará descifrar el contenido de este mapa, pagará su osadía con la más terrible de las muertes"
-Los Goonies

Nuestra pequeña historia comienza a orillas del inmenso Océano Pacífico. A sus pies, se bañan los Muelles de Goon y bajo sus aguas, la increíble leyenda de un tesoro de rubíes, esmeraldas y diamantes espera con impaciencia ser recordada de nuevo. Un faro, que acompaña en su silencio a un olvidado restaurante, conduce a la playa de las tres colinas. Por este camino, entre emocionantes paseos en bici y sueños suspendidos sobre los coloridos tejados de madera; entre viejos recuerdos abandonados en un polvoriento desván y monedas que descansan dormidas en el viejo pozo de los deseos, las almas de siete pequeños soñadores vivirán la aventura más grande de sus vidas.

Una pandilla de amigos compuesta por Mikey, Data, Bocazas y Gordi van a pasar su última tarde juntos después de que un empresario sin escrúpulos haya decidido expropiar sus casas para construir un campo de golf. Las familias de los chicos, resignadas, no pueden afrontar la deuda y, en apenas un día, deberán abandonar todo aquello que les proporciona seguridad y les hace felices. Esa misma tarde, en casa de Mikey, entre las desordenadas antigüedades que su padre conserva en el desván, descubren el mapa de un tesoro y, siguiendo una fabulosa leyenda, la del pirata Willy el Tuerto, juntos deciden ir en su busca. Acompañados por Brand, el hermano mayor de Mikey, y las chicas

Andy y Stef, recorrerán el camino marcado por el mapa, debiendo sortear mil peligros y viviendo emociones desconocidas. Pero no son los únicos: los exconvictos y malvados hermanos Fratelli y la Mamma, que parece sacada de una auténtica película de terror, irán tras ellos para intentar apropiarse del botín. "Los Goonies" vivirán así una gran aventura que, llena de trampas, laberintos subterráneos y algún que otro cadáver en el congelador, convertirá lo que iba a ser una tarde aburrida de lluvia en el más extraordinario de los viajes.

Es una historia que nos habla de la infancia y de los momentos únicos que supimos construir: cuando todavía éramos capaces de soñar que volar como el viento o esconder el Sol con un solo dedo era posible; de cuando el mejor momento del día era pasar la tarde creyéndonos piratas o princesas, o intentando resolver algún misterio inexplicable y nos llevaba a un reino de fantasía del que jamás queríamos salir. Nos transporta a ese tiempo en el que no teníamos miedo de jugar, en el que sentíamos que la vida era de mil colores y no sabíamos que el sabor de la merienda con chocolate se volvería inolvidable; cuando convertíamos el comedor de casa en un gran cine de verano y nos gustaba beber las gotas de lluvia y bañarnos en sus charcos. Cuando la Navidad era absolutamente mágica y soplábamos con fuerza los dientes de león… Todo aquello que un día fue tan real…, pero que quedó guardado en un rincón como las cajas de recuerdos en un viejo desván.

Dirigida en 1985 por el director estadounidense Richard Donner, *Los Goonies* se basa en una historia de Steven Spielberg. Unos jovencísimos Sean Astin, Josh Brolin, Jeff Cohen, Corey Feldman, Jonathan Ke Quan, Kerri Green y Martha Plimpton, forman esta gran pandilla a la que solo le bastaba un plan sencillo y una bicicleta para vivir intensamente. Con unas actuaciones nacidas del instinto, pues no eran actores profesionales, sino auténticos niños y niñas, regalan a la película lo que solo ellos mejor saben hacer: ser auténticos. Llenos de ternura e ingenio, cada uno de ellos posee un rasgo que le hace único: nunca olvidaremos los inventos catastróficos de Data, ni la afición de Gordi por mentir compulsivamente, o la soltura de Bocazas traduciendo del italiano, ni la capacidad de Mikey para arrastrar a los demás tras sus fantasías… Juntos emprenderán una búsqueda que nos transportará a una época en la que las películas nos hacían soñar despiertos. Si a todo ello le añadimos su inolvidable banda sonora, en la que suenan temas de Cyndi Lauper y de grandes grupos de los 80, podremos sentirnos, junto a ellos, héroes por un instante.

Los Goonies significa soñar que todo es posible, vivir grandes historias con amigos, vivir mil vidas con solo imaginarlo y recuperar, durante un par de horas, la capacidad de soñar que la magia existe. Es volver a sentir que podemos cambiar el mundo con solo un parpadeo y que somos capaces de caminar por las estrellas... Cuando ser niño significa que éramos dueños de un gran cofre de los sueños, y cuando la ilusión nos llevaba a guardar la llave que lo abre en el rincón más cerca del alma... Y así, "lo que uno amaba en la infancia se quedaba en el corazón para siempre".

"Una de las cosas más afortunadas que te pueden suceder en la vida es tener una infancia feliz"
-Agatha Christie



Decoración e Interiorismo

DISEÑAR UN DORMITORIO Y UN CUARTO DE JUEGOS DE ENSUEÑO APLICANDO LA FILOSOFÍA MONTESSORI

Por Laura Yerpes. Decoradora e interiorista *@laurayerpes_estudio* *@laurayerpesinteriorismo* *laurayerpes.com*

Diseñar y amueblar una habitación y un cuarto de juegos aplicando fielmente la filosofía Montessori, permite crear un ambiente ordenado, estimulante y a la medida del niño para promover su autonomía y aprendizaje.

Un interiorismo Montessori requiere de un espacio amplio, abierto y luminoso. Las estanterías, armarios, percheros, mesas, sillas y resto de elementos del espacio deben estar diseñados y fabricados a la medida y al tamaño de los niños, porque todos los materiales que se colocan después en este espacio deben ser accesibles al niño sin ninguna dificultad. En esta vivienda del centro de Valencia, todos los espacios han sido diseñados pensando en el miembro más joven de la familia, de manera que todo esté a su alcance: de los libros a los juguetes y las pinturas, incluido el armario. Éste ha sido diseñado a medida, con fibras naturales de rafia y sitúa la barra de colgar y


play
laugh
create
music
blocks

otros estantes en la parte baja, para estimular la autonomía.
Y eso sin olvidar los colores, con el vibrante mural dedicado al mundo animal.
Este espacio se ha diseñado siguiendo los principios Montessori para un menor de 3 a 6 años. Todo tiene que estar a la altura del niño, quien tiene que poder acceder a todo lo que hay en la habitación sin la ayuda de un adulto. Debemos rebajar la altura y buscar la línea de sus ojos y de sus manos, porque está en un momento de máximo aprendizaje.
El cuarto de juegos promueve la creatividad y la experimentación, pero también el orden. Las paredes sirven de decoración efímera para las creaciones artísticas del niño. Es esencial promover el orden. En una bandeja colocan el juego que van a realizar y, cuando terminan, lo guardan en las cajas. Así, todo queda en su sitio. Además, creando un pequeño jardín, les ayuda a conectar con la naturaleza.
Incluso en la cocina y en el comedor de esta vivienda de Valencia se han introducido elementos de mobiliario, de tamaño reducido, que permiten al pequeño participar en la preparación de alimentos y en las labores de limpieza posteriores.
La filosofía Montessori defiende que



los niños deben ser capaces de actuar y pensar por sí mismos y está considerada uno de los mejores métodos de aprendizaje psicoemocional para los menores. Así se fomenta la autonomía, el pensamiento libre y la responsabilidad de los más pequeños de la casa. ■

INAUGURAMOS LA EXPOSICIÓN COLECTIVA "RESILIENCIA" EN GALERÍA CUATRO DE VALENCIA

Por Jesús Arrúe. Artista *@jesusarrueart* *Jesús Arrúe Art* *jesusarrue.art*

El pasado viernes 17 de junio, inauguramos, en la prestigiosa Galería Cuatro de Valencia, la exposición colectiva "Resiliencia" en la que participé junto a una selección de artistas nacionales e internacionales.

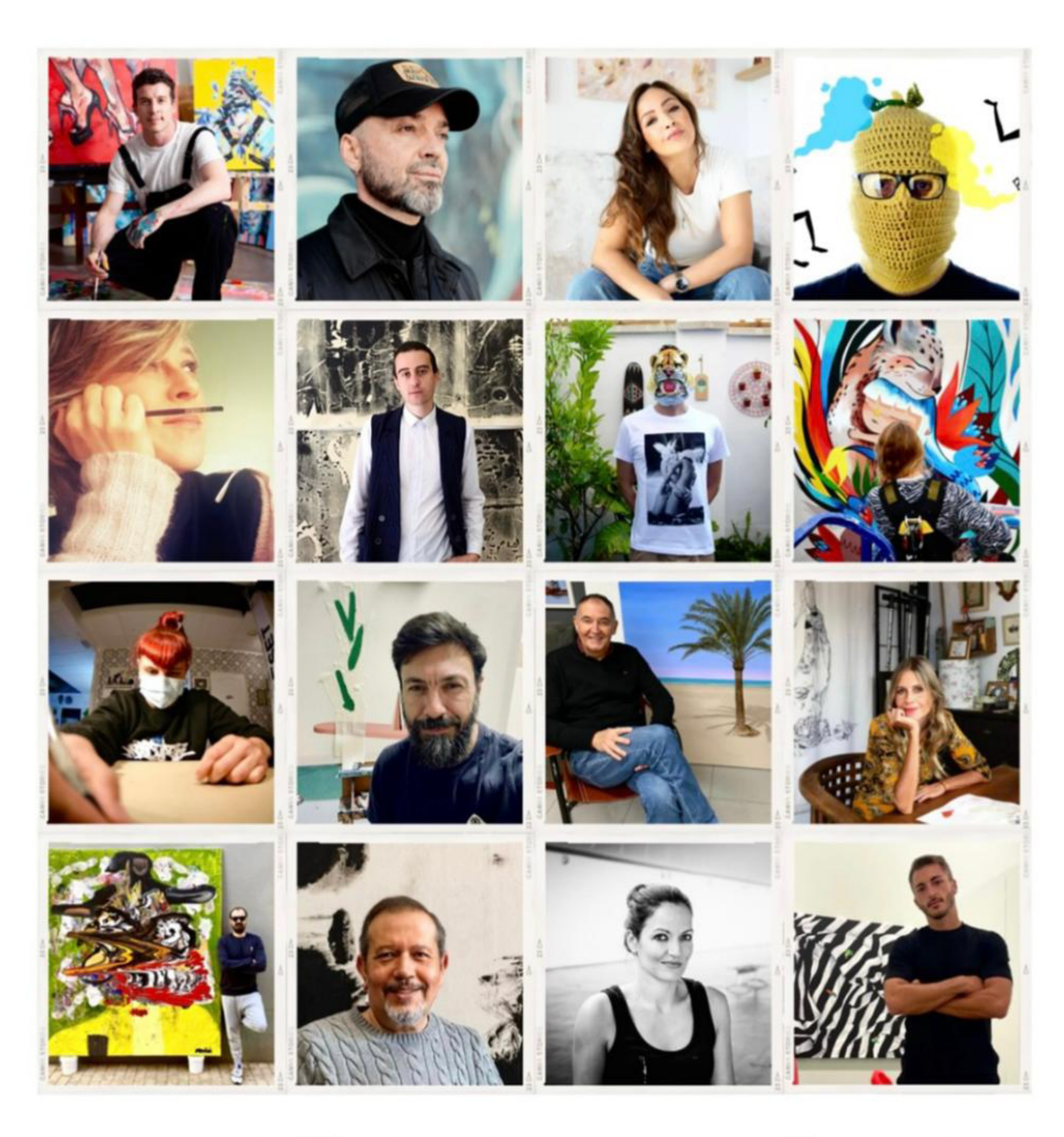
Esta muestra tiene el afán de mostrar que todas las formas de arte son un factor de resiliencia.

En mi caso, participo con una de mis obras más representativas, "Petricor". Con esta obra quería expresar cómo el ser humano es capaz de resurgir de sus cenizas, como el ave fénix. Una pieza de gran envergadura en la que utilizo elementos como: acrílicos, óleos, graffiti y materiales todos ellos en una combinación atada que va desde la penumbra y el caos hacia el orden y el color.

La inauguración comenzó a las 18.00h de la tarde y estuvimos acompañados de multitud de amigos/as y visitantes. Además, la empresa valenciana Bodegas Vegamar se encargó de deleitarnos con un fantástico vino de honor.

Agradezco a la Galería Cuatro, a Miguel Castillo, su dueño y fundador; y a su hijo, David Castillo, comisario de la propia Galería; por haber pensado en mí y en esta obra tan especial para participar en esta exposición.

"La resiliencia en el arte apela a la capacidad para salir indemne y con un aprendizaje transformador, de situaciones adversas



RESILIENCIA

Jordi Machí, Jesús Arrúe, Tatiana Roig, David de Limón,
Paloma Corts; Depalo, Ángel Peris, Vinz, Julieta XLF,
La Nena Wapa, Alejandro Calderón, Antoni Durá, Ana Collado,
José Moñú, Gil Romaguera, Ana Pais Oliveira y Vicente Marzal .

GALERÍA CUATRO

17/06/2022 – 17/09/2022


DERÓN



Jesús Arrúe, artista, junto a David Castillo, Comisario de Galería Cuatro (izquierda) y Miguel Castillo, Comisario y dueño de Galería Cuatro (derecha) posando con la obra “Petricor”

“Petricor”.
Por Jesús Arrúe

o traumáticas gracias a un acto creativo. El arte propicia procesos resilientes, de manera individual o en una colectividad, que permiten fortalecer la autoestima, la capacidad de introspección, la creatividad, la independencia y el sentido del humor”, asegura David Castillo, comisario de Galería Cuatro.

Estoy encantado de exponer en Galería Cuatro y es un placer hacerlo junto a estos otros 15 artistas maravillosos.

Te invito a visitarla y a que disfrutes del arte en directo hasta el próximo 17 de septiembre. ■

RINCÓN MÁGICO

Escrito e ilustrado por:



Sheila Moreno
@minerva_mcgonacat
@minerva_mcgonacat



Bienvenidos

¿Te has preguntado alguna vez cuál es el futuro del mundo mágico? ¿Qué pasará después de "La Batalla de Hogwarts"? Las respuestas las tienes en la obra de teatro “Harry Potter y el Legado Maldito”, escrita por Jack Thorne, basada en una historia de la autora J. K. Rowling y dirigida por John Tiffany.



Minerva McGonagall



#1 -Viaje a Londres

Harry Potter y el Legado Maldito se estrenó el 30 de julio de 2016 en el Palace Theatre, Londres. La obra consta de 2 partes, de 3 horas cada una y con un descanso de 3 horas entre ellas, pero no tienes por qué reservar un día entero para verla, ya que se pueden ver las partes por separado, en días diferentes. Sus personajes principales son Harry, Ginny, Ron, Hermione, Draco y sus respectivos hijos, además de aparecer personajes emblemáticos como la profesora McGonagall, Dumbledore, Dolores Umbridge o Snape. También quedó escrita en un libro de género teatral, el cual ha sido criticado varias veces por algunos fans por no haberles gustado la historia.

En mi opinión, como obra teatral, es muy completa y totalmente distinto a leer el libro. En el momento en que la ves te das cuenta de que, realmente, está hecha para ser interpretada en un escenario. Han sabido tocar nuestra nostalgia, mostrándonos lo que, en realidad, queremos ver, haciéndonos revivir, por unas horas, la magia y la emoción del mundo mágico, como algo nuevo, como cuando estrenaban una película y el primer día estábamos en el cine, o publicaban un libro y el primer día estábamos en la puerta de la librería para comprarlo. Me hizo



#2 -Viaje a Londres



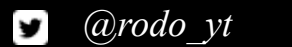
#3 -Viaje a Londres

muchísima ilusión ver a ciertos personajes y las referencias a Harry Potter que han introducido, por no hablar de la puesta en escena con todos esos efectos especiales. En ciertos momentos parece que estés viendo una película en lugar de una obra de teatro. Nunca había visto algo así, ¡parece cosa de magia! En resumen, han combinado la magia de una película con lo artesano de una obra de teatro y eso es la combinación perfecta.
En cuanto al inglés, si no tienes un nivel muy alto es posible que sea un problema, ya que hablan demasiado rápido, pero si lees el libro antes, no debería serlo, porque son exactamente los mismos diálogos y, aunque no lo entiendas todo en el directo, merece la pena verla por todo lo que transmite. Es un gran trabajo.
Me gustaría destacar y agradecer la profesionalidad de los actores y el personal que trabaja en la obra, ya que la puesta en escena hace que todo tenga mucho más sentido comparado con la lectura del libro.
En el Palace Theatre también hay una tienda de merchandising de *Harry Potter y el Legado Maldito*. Yo me tuve que llevar la varita de mi personaje favorito: Scorpius Malfoy.
Actualmente, la obra puede verse en Londres y Nueva York. Esperemos que algún día la podamos ver también en España.

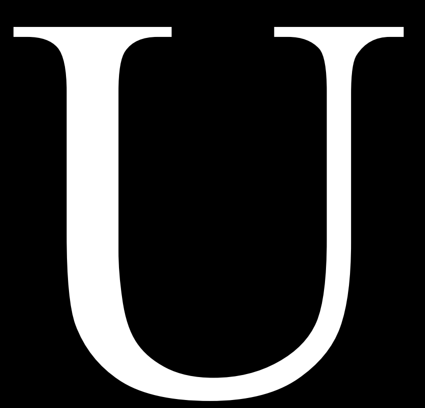


LOS MEJORES JUEGOS GRATIS DE NINTENDO SWITCH

Por Roger Domènech. Maestro de Educación Infantil y Primaria. Especialista de Inglés







no de los problemas con los que te encontrabas cuando comprabas una consola, era el hecho de no tener juegos a los que jugar, ya fuese porque no conocías el catálogo, porque te habías dejado todos tus ahorros en adquirir la "maquinita" o por cualquier otro motivo. Ésto dejó de ser una preocupación hace unos cuantos años con la llegada de los videojuegos free to play, de los cuales ya os hablé en su día.

En el artículo de este mes os recomendaré los que, en mi opinión, son los cinco mejores juegos gratis que podéis encontrar en el catálogo de Nintendo Switch: juegos a los que podréis jugar en línea sin necesidad de una suscripción de pago, tal y como sí ocurre con todos los juegos propiedad de Nintendo, como Splatoon, Mario Kart o Switch Sports, sin ir más lejos.

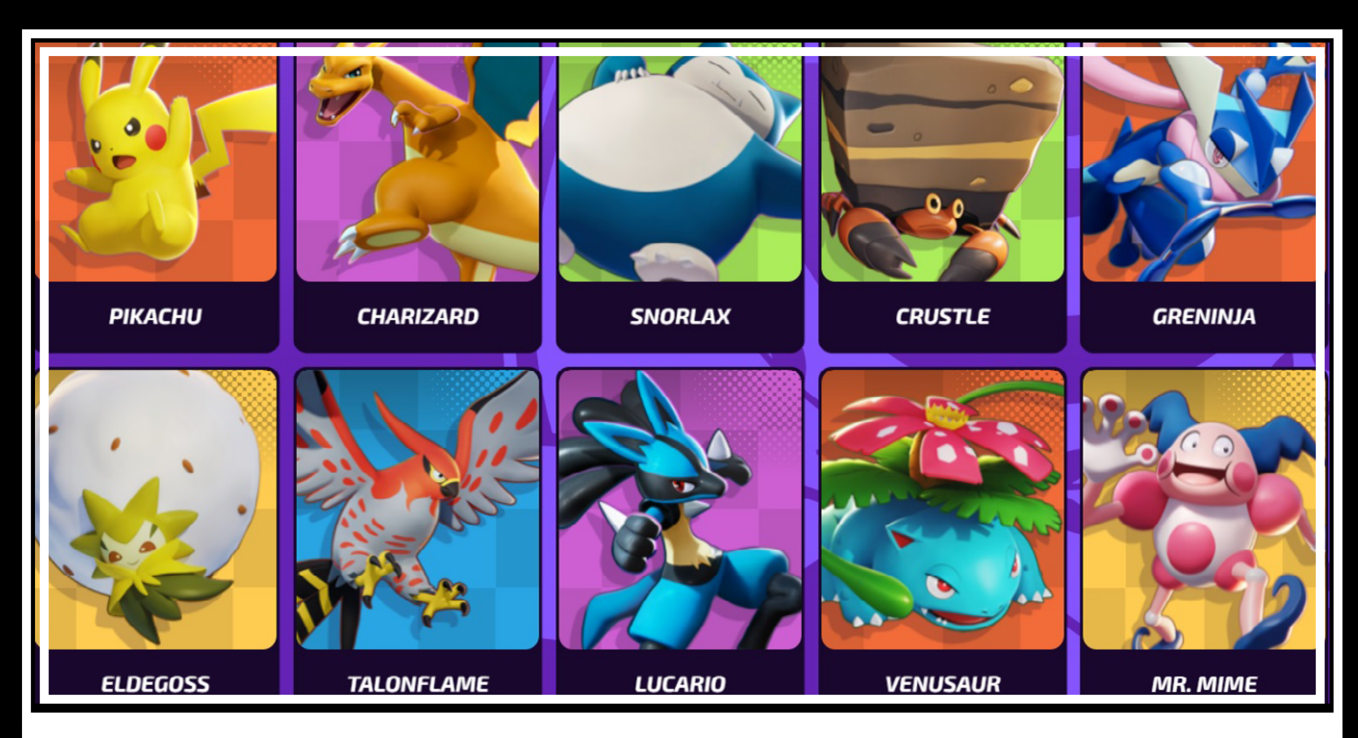
Por supuesto, la lista que os traigo estará formada por videojuegos que no dependan de las microtransacciones para ganar, los llamados pay to win. Éstos se quedan fuera por motivos obvios. ¡Vamos allá!

Lo primero es lo primero. Para adquirir estos juegos sí deberéis disponer de una cuenta Nintendo para poder acceder a la Nintendo e-Shop, que es desde donde podréis haceros con ellos. Con la cuenta creada, accederemos al icono de la tienda en el menú de la consola y ahí entraremos en la sección "buscar", clicaremos en "límite de precio" y abajo del todo donde dice "descarga gratuita". ¡Y ya estaría! Lo único que hará falta es asegurar que tenemos espacio de sobra en la consola y ponernos a descargar los juegos que ahí aparecen, que no son pocos. Pero tranquilos, que estoy aquí para guiaros un poco en el proceso. Vamos ahora con mis recomendaciones.



Este frenético título llegó al mundo de los juegos gratis hace tan solo unas semanas y tengo que decir que me ha divertido mucho. Se trata de una versión multijugador del popular juego del balón prisionero, en la que nos tendremos que enfrentar, individualmente, en pareja o en equipos de tres, a otro equipo igual, en multitud de modos de juego. Con una curva de aprendizaje bien trazada, sin duda ¡nos servirá para liberar adrenalina a raudales!





Muchos habréis oído hablar de *League of Legends*. Entonces, imaginad dicho juego pero con Pokémon como campeones. Así es, *Pokémon Unite* llegó hace casi un año y su sistema de partidas rápidas del género MOBA cautivaron a los jugadores de todo el mundo. Se trata de un juego que premia muchísimo la habilidad y el trabajo en equipo, así que si tenéis colegas para jugar, será incluso mejor. Elegid uno de las decenas de Pokémon disponibles, ¡y a por la victoria!

FORTNITE



No podía irme sin recomendar *Fortnite*, que a estas alturas ya es más un fenómeno social que un videojuego. Disponible para todas las plataformas, le sienta de maravilla a Nintendo Switch y su modo portátil nos permite disfrutar de este battle royale en cualquier parte. Prepara el pico, las armas e intenta resistir para ser el último superviviente y hacerte con la victoria ¡mientras te abres paso por la tormenta!



Dos años hará, prácticamente, que *Rocket League* se convirtió en un juego gratis, y ahí sigue, en todo lo alto de mis videojuegos más jugados en Nintendo Switch. Dos porterías, coches y una pelota con la que marcar goles. ¿Qué más necesitas? En esta locura de juego que, por cierto, dispone de otros modos como hockey, baloncesto y demás, podremos jugar solos o en equipo para intentar ser los mejores goleadores del mundo, mientras intentamos dominar la profunda curva de dificultad que presenta. Muchísima suerte y puntería, ¡la vais a necesitar!



No podíamos acabar esta lista sin incluir un juego que se popularizó una barbaridad durante la primera oleada de la pandemia y que tuvo a millones de jugadores y jugadoras pegados a la pantalla intentando alzarse con la preciada corona. Así es, el pasado 21 de junio, *Fall Guys* se ha pasado al modo free to play en todas las plataformas, y qué mejor manera de hacerlo que con juego cruzado, es decir, que tengas la consola que tengas, ¡podrás jugar con tus colegas! Sin duda, esto marcará un antes y un después en *Fall Guys*, tal y como ya pasó con *Rocket League*, que sigue contando con centenares de miles de jugadores diarios desde el cambio de modelo.



Estos cinco videojuegos os pueden dar centenares de horas de entretenimiento a coste cero, pero eso no es lo mejor, ya que me he guardado dos sorpresas bajo la manga.
La primera, es que las microtransacciones en estos títulos no otorgan ningún tipo de ventaja a los jugadores, puesto que se trata puramente de elementos estéticos para diferenciarte del resto de personas. Estamos hablando de las llamadas "skins" o aspectos, y muchos de ellos llegan también de forma gratuita y las podemos desbloquear con solo jugar.
La segunda, es que todos estos títulos los podéis jugar dentro y fuera de casa, ya que si disponéis de un teléfono móvil con la posibilidad de crear una zona Wi-Fi, ¡os podréis conectar y jugar con vuestra Nintendo Switch sin ningún tipo de problema!
No dejéis pasar la oportunidad de probar estos títulos cargados de contenido que, aunque centrados en el modo multijugador en línea, algunos también disponen de multijugador local y los podréis jugar en vuestra casa con vuestros amigos sin necesidad de conectaros a Internet. ■

PUNTO & COMA

Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 10 • Julio 2022 • Ejemplar gratuito

BLANCA MANCHÓN

"Recuerdo estar en la villa olímpica rodeada de los mejores deportistas del mundo y viviendo el momento al máximo"

Disfruta de PUNTO & COMA estés donde estés y en cualquiera de tus dispositivos



magazinepuntoycoma.blogspot.com





MARCOS SENNA

Por **Miguel Batalla.** Comentarista deportivo

Eres y siempre serás futbolista... Mentalmente sí, pero, obviamente, físicamente va desapareciendo. En mi época, he disfrutado muchísimo como jugador. Al final de la carrera, el nivel físico es el que sufre y hay que intentar "cambiar el chip" a la hora de iniciar una nueva etapa, que, en esta ocasión, está vinculada al Villarreal trabajando como embajador, encargándome de la imagen del equipo, siendo el director de las relacionales institucionales… Estoy disfrutando de mi nuevo rol.

Empezaste a jugar en Brasil, en el São Caetano, donde se te dio a conocer, pero tú, realmente, explotas cuando llegas al Villarreal. ¿Cómo fue el contacto con el Villarreal? Porque Llaneza siempre ha contado que fue a ver a un futbolista y te vio a ti. Cierto. En realidad, ellos (el Villarreal) querían fichar a Gilberto Silva, ya que ese mismo año Gilberto había ganado el mundial con la selección brasileña, pero fue el Arsenal quien lo acabó fichando. Yo, en esos


AEROPORT
CASTELLO

momentos, estaba jugando la Copa Libertadores con el São Caetano, fuimos a la final y perdimos en la tanda de penaltis, que por cierto yo tiré el segundo y lo metí (risas). Fue entonces cuando Llaneza estaba mirando las semifinales y, modestia aparte, creo que me salió muy bien. A partir de ahí fue cuando preguntó por mí.

¿Fue fácil convencerte para que vinieras al Villarreal? Yo lo que quería era jugar en Europa y, obviamente, daba prioridad a jugar en España, porque en el año anterior había estado en A Coruña jugando un torneo, el cual me encantó. A partir de ese momento estuve esperando una oferta de aquí. Hasta entonces no tenía ninguna oferta (de España), lo que tenía era una del Shakhtar Donetsk, pero no quería irme a Ucrania. Una semana después, vino el interés del Villarreal. Fue todo muy rápido. No sabía dónde estaba ubicado el Villarreal, de hecho una de las primera preguntas que le hice a mi representante es si estaba en Primera División, a lo que él me lo explicó todo y no me lo pensé dos veces en venir.

Experimentas el crecimiento junto al Villarreal y, entonces, llega la Champions. Este hecho te permite proyectarte a nivel mundial y es cuando llega la Selección Española. Todo fue muy rápido, ¿no? Nadie esperaba llegar a una semifinal y más jugando su primera Champions League en la historia. Pero eso es lo bonito del fútbol, que al final hay sorpresas. Las cosas sucedieron muy rápido. Fue entonces cuando me llamó Luis Aragonés, cosa que tampoco me pensé dos veces, porque era una oportunidad para jugar un mundial y después una Eurocopa. Tanto haber fichado por el Villarreal como aceptar la Selección Española han sido mis mejores decisiones.

Un mundial, ganador de una Eurocopa… ¿Todo eso gracias a Luis Aragonés? Por supuesto. Por ejemplo, si no fuese por Unai Emery y la gran plantilla que tiene ahora, el Villarreal no habría conseguido lo que ha conseguido, tanto el título del año pasado como haber llegado a semifinales este mismo año. No es solo tener un buen equipo, sino tener también una buena gestión, trabajar bien... En su momento, tanto Pellegrini como Luis Aragonés hicieron un excelente trabajo.

Aragonés no se fiaba de ti de que irías o no irías. Yo, por lo que tengo entendido, Aragonés habló muchas veces contigo y no sé si tuvo que convencerte para que fueras a la selección o eras tú el que no se creía


endeka
11
2005
ports

que iba a ir. ¿Era Luis tan particular como se veía desde fuera? No. La información de que había hablado con él muchas veces no es así. Yo he hablado con él una vez, que fue aquí, en Vila-real. En ese encuentro, él me dijo que no era nada seguro, que me estaba observando y que en el caso de que él estuviera convencido de convocarme si yo aceptaría, a lo que yo le dije que sí. La cosa se quedó ahí y no tardó mucho en convocarme. Así fue como debute en la selección.

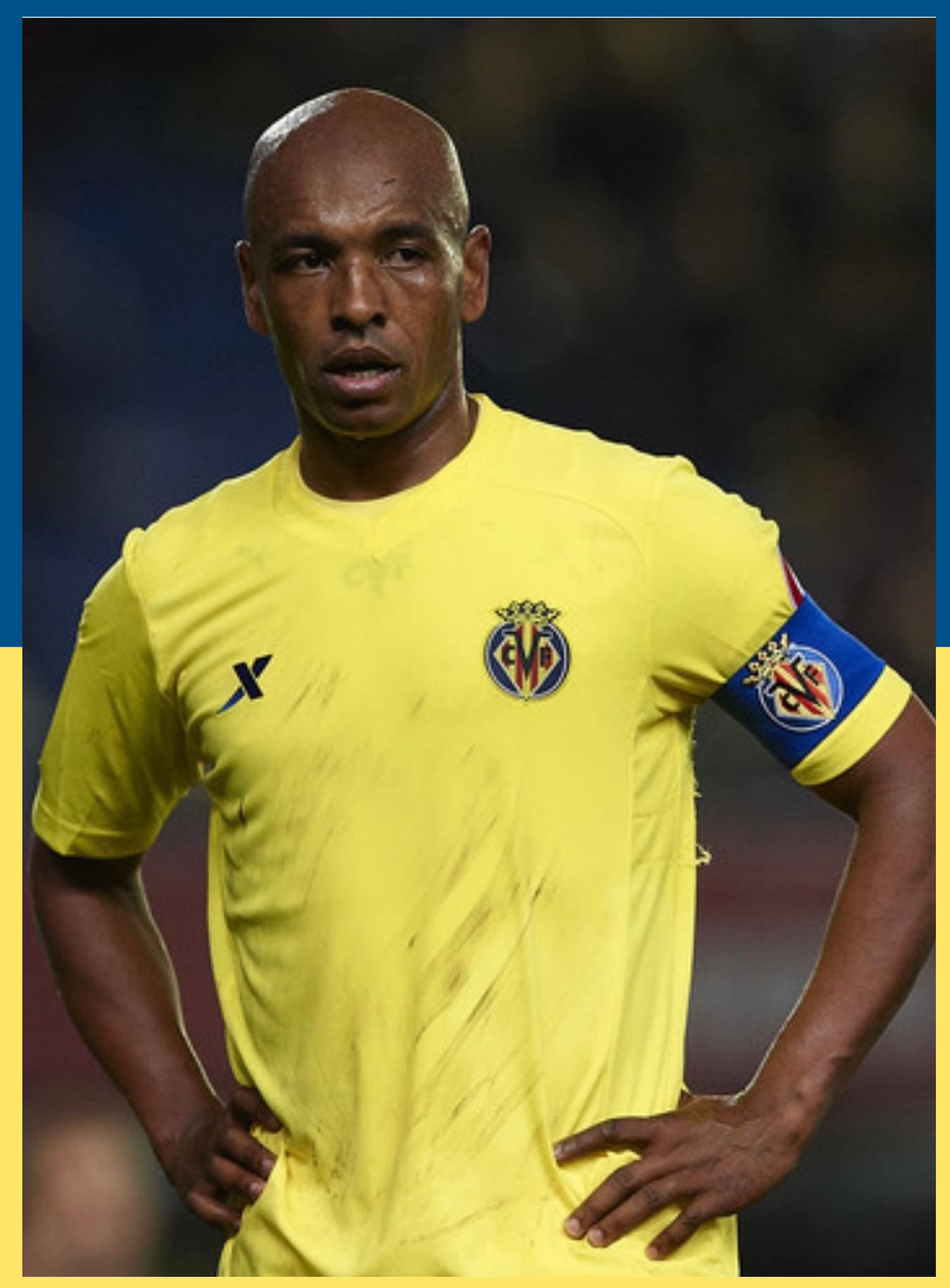
Para muchos fuiste el mejor de la Eurocopa… Obviamente no voy a decir que fui el mejor, pero realmente no me fue mal. Me salió muy bien.

Sigues en el Villarreal y llega un momento en el que tienes que decir adiós. Pero el Villarreal te tiene en mente y te pone una puerta. ¿Habías pensado alguna vez que te pondrían una puerta? Sinceramente fue algo "inesperado". Siempre he tenido la mentalidad ganadora de ganar algo, de hecho mi excusa al principio fue ganar un título y la gente se burlaba de mí. No he llegado a ganar un título con el Villarreal pero lo que ha crecido el equipo durante todos estos años y ser partícipe de ello para mí fue, es y será siempre un privilegio, porque el Villarreal hoy es un sentimiento. Yo tengo un equipo al que animar, mis hijos son 100% del Villarreal… Han sucedido muchas cosas, como tener una puerta, que no me esperaba. Espero que esa puerta se quede durante muchos años y, ahora que hay una transformación del campo, espero que después aún siga ahí.

¿Cómo ves el Villarreal ahora? Al iniciar nuevos proyectos, hay mucha gente que desconfía. Yo, ahora mismo, digo que el Villarreal va a seguir creciendo, no sé hasta donde puede llegar, pero seguro que va a seguir creciendo a nivel de proyectos, de reformas, a nivel deportivo… Para mí es un privilegio poder ser partícipe y poder estar vinculado al club.

¿Disfrutas mucho ahora? Aunque de una manera distinta, disfruto ahora tanto como cuando jugaba. El Villarreal te proporciona todas las herramientas de trabajo y estar a gusto en tu trabajo es lo mejor que le puede pasar a uno.

Tus inicios en Brasil no fueron nada fáciles. ¿Cuándo pudiste comprarte tus primeras botas? Era otra época. Mi padre me regaló unas botas cuando era pequeño, pero no pude gastarlas jugando en un equipo, lo que hacía era jugar en los campos de fútbol del barrio Jardim Rincão, que es el barrio donde nací. Mis primeras botas, des-





pués de vincularme a un club de fútbol, me las regaló un amigo cuando yo tenía 12 años. De hecho, las botas se llamaban "Station".

¿Entonces las botas te las regaló un amigo? Sí. El amigo que me las regaló era como un representante del club y fue la primera vez que utilicé unas botas para jugar en un equipo de fútbol profesional, concretamente el São Paulo.

¿Qué supone para ti que todo el mundo te conozca allá donde vas y que todos quieran una foto con Marcos Senna? Es muy bonito que reconozcan una trayectoria tuya y que te reconozcan de una forma muy cariñosa. Sabemos que hay de todo, hay unos que son reconocidos por su manera de ser, ya que a pesar de haber jugado en muchos campos no son muy carismáticos. Yo, por fortuna, allá donde voy en España, nunca he escuchado una mala palabra, sino todo lo contrario: veo mucho cariño y agradecimiento por lo que hice, sobre todo en la selección, porque cada uno es de su club. La gente, en general, me trata muy, muy bien. De hecho, me quedé aquí vinculado al club, mi familia también está aquí y me quedaré aquí por siempre, de por vida. ■



FALDAS Y VOLANTES

Por Sara Sanabria. Diseñadora *@_sarasanabria_* *sarasanabria.es*

Hola, queridos lectores. Antes de que pasemos a hablar de otro tipo de moda, quiero seguir con vosotros esta incursión en la moda flamenca, puesto que tengo muchas cosas que mostraros aún. A continuación, os dejo mi correo electrónico en el que podréis poneros en contacto conmigo y preguntarme o sugerirme lo que queráis: sarapersan@gmail.com

Seréis escuchados.
Así que bienvenidos a esta nueva entrega en la que hablaremos de algunos de los tipos de faldas flamencas que existen. Con las faldas nos referimos a la parte inferior del vestido de flamenca, que es lo que aporta el volumen y el vuelo a un vestido de flamenca. Normalmente, las faldas van construidas por filas de volantes entre las que podemos ver de uno, dos, tres, cuatro o infinitas filas de











volantes que se suelen montar en filas horizontales, aunque también empezamos a ver (con esto de que el vestido de flamenca nos permite innovar y adaptarnos a las modas del momento) faldas cuyos volantes van cosidos en vertical, diagonal o incluso sin sentido alguno del orden ("al tumtun" como decimos en Andalucía). Personalmente, mis preferidas son las que dejan ver un poco de la base de la falda donde se montan, como son las de uno y dos filas de volantes, puesto que aportan caída y vuelo a la vez. Son también muy usadas la faldas de capa que dan un aspecto más limpio y sencillo a la falda. En cualquier caso, para mí, es imprescindible una buena enagua (que va por debajo de la falda) que sirve para levantar y dar volumen a esta zona en concreto de la falda y también para colocar el famoso bolsillo maravilla, que es el que nos libra en feria de cargar con el dichoso bolso de turno. En serio, llevar un bolsillo escondido en la enagua es la maravilla más grande que a alguien se le ocurrió inventar. Para no aburriros mucho con tanta teórica lo mejor será que os muestre algunos tipos de falda y vosotros mismos decidáis cuál os parece más bonita.

Un saludo y nos vemos en la próxima entrega. ■



@WhiteLavin

“Faro de Sa Punta de Ses Crestes" - Islas Baleares - España”



@luanimal

El nudibranquio de punta naranja y blanca (*Janolus fuscus*) comienza a aparecer en los muelles alrededor de Seattle a finales de la primavera. Éste en cuestión, fue fotografiado en Elliot Bay Marina, el 15 de mayo de 2022, y tenía, aproximadamente, 40 mm de largo.



@mi_enfoque

El *Vulpes silacea* es una subespecie de zorro que se encuentra en la Península Ibérica. Es más gris, menos rojizo y de menor tamaño que los del resto de Europa.



@silvia._.yordanova



Antropólogo en ruta

"CALLE 7 BORREGUITOS" , CUSCO-PERÚ

Por Diego M. Palomares. Antropólogo. Fotógrafo *@antropologoenruta*

Una de las calles más visitadas actualmente en el Cusco es, precisamente, 7 Borreguitos, debido a su particular decoración y a que está ubicada cerca del acueducto Sapantiana. En los últimos años, ha ganado popularidad en la frecuencia de visitas de los turistas nacionales como extranjeros.

¿Por qué se llama 7 Borreguitos?

Anteriormente a su reciente fama, esta calle era transitada por señoras andinas que llevaban sus trapos y canastas a lavar en el rio Tullumayu, que pasa por el Acueducto de Sapantiana. Estas mujeres siempre iban acompañadas de su ganados, muchos de ellos eran borreguitos que los llevaban ahí para que pudieran tomar agua. Debido a esta frecuencia de ver muchos borreguitos por esta calle, se comenzó a hacer popular denominarla, primeramente, como "el callejón de los borreguitos". Pero con el paso de los años, y debido a su cercanía con las calles 7 diablitos y 7 angelitos, se renombró como "7 borreguitos".

¿Esta calle tuvo siempre esta pintoresca decoración en sus muros?

La creciente demanda de turistas también fue el motivo por el que los vecinos empezaron a decorar con diversas flores y pinturas artísticas las paredes para, de esta manera, hacer más bonita la calle. Una iniciativa aplaudible, ya que otros barrios del Cusco han comenzado a copiar este ejemplo de cuidado y decoración de sus calles tradicionales. Además, la fluidez de turistas ha permitido emprender negocios locales en sus alrededores.

Si vienes a Cusco date una vuelta por esta pintoresca calle de la ciudad Imperial. ■

AMAR SIN JUZGAR

AMAR EN LIBERTAD

Artículo de opinión

LA IMPORTANCIA DEL 28 DE JUNIO

Por Rebeca Barberán *@rebecagimeno* *@secretosdelaspalabras* *www.secretosdelaspalabras.es*

El pasado 28 de Junio fue el día del orgullo LGTBI, pero…¿por qué es tan importante, actualmente, esta fecha?

En primer lugar, todo se remonta al 28 de junio de 1969, cuando la policía de Nueva York dirigió una redada policial contra el pub Stonewall, situado en el Greenwich Village. El colectivo gay respondió con una serie de manifestaciones que derivaron en incidentes violentos. En la historia del movimiento homosexual en Estados Unidos, este acontecimiento señala el momento inicial en el que empezaron a luchar contra todo lo que les perseguía, simplemente por el hecho de amar a alguien de su mismo sexo.

El expresidente de Estados Unidos, Barack Obama, hizo, de manera oficial, la declaración del monumento nacional al pub Stonewall.

De esta forma, se declaró el primer monumento nacional de Estados Unidos del colectivo LGTBI que rememora la historia de la lucha por sus derechos.

En segundo lugar, en España en el año 2021, un joven que se llamaba Samuel Luiz, de 24 años de edad, fue asesinado a gritos de maricón, un claro ejemplo de que, en la actualidad, el odio sigue estando presente hacia este colectivo. Observamos en los datos del portal estadístico de criminalidad como los delitos de odio en España han ido aumentando desde el 2013.

Datos que asustan y preocupan, ya que estas cifras se han dado principalmente en la población juvenil. ¿Acaso estamos fallando como sociedad y estamos dejando a nuestros jóvenes un mensaje erróneo?

Cada vez hay más agresiones en España, siendo en Madrid donde se producen la mayoría, seguidas de la Comunidad Valenciana y Cataluña. Las grandes ciudades mantienen las cifras más altas de violencia frente a un 10% de los casos que se producen en las zonas rurales.

En definitiva, es necesaria esta fecha para recordar a la sociedad la lucha de este colectivo en el pasado y en el presente, porque llegará un día en que el amor triunfará por encima de cualquier tipo de odio. ■

Sin filtros

LA SUMA DE LA RESTA

Por Esther Pallardó. Periodista. Doctora en Comunicación Política

No me considero una persona alarmista, más bien suelo relativizar lo que es importante de lo que no y encontrar en el tarro pequeño la esencia de las cosas. Pero cuando una mira hacia afuera se sorprende de la perversa realidad que se sucede sin límite. Una crisis tapa a otra y así así se van sucediendo una serie de acciones que no hacen otra que agravar la situación económica de este país. En las últimas semanas tenemos un cóctel molotov; temas para aburrir, a cual peor y para muestra: varios botones.

En lo que respecta a la reforma del sistema de cotización de los autónomos, la propuesta del gobierno trunca la esperanza del colectivo que pensaba que se le permitiría cotizar en función de los ingresos reales. Legislar para todos, no es fácil, pero castigar siempre a los trabajadores, no es justo.

Por otra parte, la Comisión Europea dio luz verde el pasado jueves a la denominada Excepción Ibérica y aprobó por fin el plan de España y Portugal para abaratar el precio de la luz. Después de diez semanas de duras negociaciones, la UE ha permitido a ambos países fijar un límite al precio del gas, con el objetivo de reducir el coste de la electricidad, que había llegado a máximo históricos semanas anteriores. El mecanismo estará activo durante doce meses. Esta medida supondrá un coste para España de 6.300 millones de euros que es, en definitiva, la subvención directa que se pagará a los productores de electricidad para financiar una parte del coste del combustible que utilizan. El sector empresarial acoge la medida con cierto escepticismo sobre cómo se aplicará y a costa de quién. Es cierto que el topaje del gas permitirá estabilizar los costes de la luz y salvaguardarlos de la volatilidad del mercado eléctrico que ha tenido en vilo a buena parte del sector empresarial en los últimos meses, pero no deja de ser una medida temporal y queda analizar la repercusión que tiene en la práctica. Veremos qué pasa cuando se levante el topaje y, por otra parte, qué ocurre también con las empresas gasintesivas, que han visto más que triplicarse el coste de esta materia prima en el último año. La solución pasa por cambiar el concepto en la forma de contratar la luz y el gas, y por el diseño de estrategias a medio y largo plazo que fijen el coste de la energía al margen de la volatilidad del mercado.

Y hablando de gas, el gobierno ha puesto en riesgo la continuidad del suministro de esta materia prima que llega a España desde Argelia tras la decisión del país africano de congelar el comercio con España y romper el acuerdo de cooperación suscrito hace 20 años. El bloqueo comercial se produce tras el giro inesperado del gobierno español en su posición respecto al Sáhara Occidental. En el mes de marzo Marruecos anunció el apoyo del gobierno español al plan de autonomía de Marruecos sobre el Sáhara y la presidencia de Argelia, que apoya la posición saharaui, anunció la suspensión inmediata de toda relación comercial. Aunque todavía es prematuro avanzar si la decisión afectará al suministro del gas, lo cierto es que en este momento están en juego 2.000 millones de ventas para empresas que exportan al país africano y que la EU advierte con preocupación la situación que se ha generado.

Si sumamos que el euríbor está disparado, que la luz, el carburante y las materias primas no han vuelto a los valores anteriores a la histórica subida, el aumento de los tipos, la galopante devaluación y un montón de cosas más… concluimos que el gobierno no se quita el fango de las manos, ebrio de incompetencia, concatena políticas erráticas que se suman a la resta. En política, como en la vida, hay que asumir riesgos y se trata de obtener rédito que lo compense, pero no hay precio que cubra el riesgo al que Sánchez expone al país. Debería arrogarse la dignidad que le corresponde por derecho e ir recogiendo velas, ya que todo apunta a que le queda poco. ■

COME Y CATA



CREMA DE TOMATE, SANDÍA Y GUINDILLA VERDE

Pág. 85

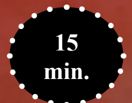
BLANCOS CON ALMA DE TINTO

Pág. 86



Crema de tomate, sandía y guindilla verde







Ingredientes

- 1 kg de tomates
- 500 g de sandia
- 3 guindillas verdes
- C.s. de AOVE
- C.s. de vinagre
- C.s. de sal

Elaboración

- Triturar los tomates junto a la guindilla.
- Añadir la sandía, una cucharada de aceite de oliva, 2 de vinagre y sal.
- Triturar todo.
- Emplatar con un poco de queso de cabra desmigado.

Come y Cata

BLANCOS CON ALMA DE TINTO

Por Manuel de Haro Ramón. Experto en vinos  @mdhrwine

Cuando llegan estas fechas y el calor más aprieta y nos sentamos a la mesa para comer o cenar, una de las mejores opciones para beber son los vinos blancos frescos, servidos bien fríos.

Los vinos blancos mayoritariamente consumidos y conocidos, suelen ser los siguientes: los blancos frescos, ligeros, suaves y refrescantes, criados o no sobre lías, de mayor o menor sencillez y que suelen tener, en mayor medida, aromas a frutas blancas o de hueso, a cítricos, a flores blancas y con notas herbáceas (hierba verde fresca).

Además de éstos, existen otros vinos blancos, ni tan populares, ni tan extendidos, pero que son extraordinarios. Son los vinos blancos criados en barrica, los también conocidos como “blancos con madera”. Los diferenciaremos de los fermentados en barrica en que tan solo realizan la fermentación (el mosto se convierte en vino) en barricas o tinas de

roble, en vez de en depósitos de acero inoxidable, que es lo habitual, y con un proceso que tan solo dura días, a diferencia de los criados en barrica, que pasan meses e incluso años en contacto con el roble.

Este reposo en barricas de roble les aporta taninos, calidez, untuosidad, estructura, complejidad y elegancia. Además, este proceso hace que sean vinos más longevos, es decir, que una vez embotellados los podremos guardar para consumirlos unos años más tarde y poder disfrutar de su buena evolución en botella.

Las variedades de uva blanca que mejor aceptan este proceso y mejor se expresan tras él, son: Chardonnay, Verdejo, Albariño, Godello, Garnacha Blanca y Viura.

Estos vinos blancos criados en barrica son de un color más dorado, por la oxidación, y en ellos encontramos aromas más maduros, notas tostadas, balsámicas, notas de frutos secos y aparece mantequilla tanto en nariz como en boca. En definitiva, podríamos decir que se asemejan y/o recuerdan a los vinos tintos criados en barrica, es por ésto que se les denomina “Blancos con Alma de Tinto”.

A consecuencia de este lento y costoso proceso, los vinos blancos criados en barrica suelen tener un precio bastante más elevado que los vinos blancos sin crianza.

Estos blancos maridan mejor con platos o productos más grasos y de sabores más fuertes, como por ejemplo: carnes blancas guisadas, calderetas de pescado, arroces, pastas con setas... Por el contrario, se apoderarían y dejarían en un segundo plano un pescado blanco o carne blanca a la plancha, que casarían mejor con otros vinos más frescos y ligeros.

Cuatro grandes ejemplos de vinos blancos con alma de tinto serían:

- **Ossian.** Castilla y León. 100% Verdejo. 9 meses en barrica.
- **Chivite Colección 125.** Navarra. 100% Chardonnay. 12 meses en barrica de roble francés.
- **Belondrade y Lurton.** Castilla y León. 95% Verdejo 5% otras. 9 meses en barrica y sobre lías.
- **Capellanía.** Rioja. 100% Viura, 24 meses en barricas de roble francés nuevo.

Salud y buenos vinos. ■